



## Damiano Porcu

### ESPERIENZA LAVORATIVA

---

#### **Libero Professionista Iscritto a Gestione Separata**

[ 2020 – Attuale ]

#### **Tecnico FIDAL progetto "Scuola Attiva Junior"**

*I.C Pietra Ligure secondaria Sbarbaro* [ 02/2022 – 03/2022 ]

#### **Istruttore Fitness**

*20' Training Lab* [ 10/2021 – 12/2021 ]

#### **Educatore**

*Scuola Materna Paritaria Carlotta Garroni* [ 02/2021 – 06/2021 ]

#### **Allenatore di Atletica Leggera categoria Allievi/Junior, con qualificazione ai Campionati Italiani Allievi di un atleta**

*ASD Atletica Arcobaleno Savona* [ 2019 – 2021 ]

#### **Relatore per la FIDAL nel progetto "Lotta al Doping" rivolto ad istituti secondari superiori di secondo grado**

*Federazione Italiana di Atletica Leggera* [ 2019 – 2020 ]

#### **Tecnico FIDAL progetto "Scuole Aperte allo Sport"**

*Istituto Comprensivo Albenga I, plesso scolastico "Mameli-Alighieri"* [ 02/2019 – 03/2019 ]

#### **Tecnico FIDAL lezioni di Atletica Leggera presso Liceo Giordano Bruno Albenga, indirizzo Sportivo**

*ASD Atletica Arcobaleno Savona* [ 2018 – 2019 ]

#### **Istruttore Campo Solare "A Tutto Sport"**

*Società Cattolica San Giuseppe Valleggia* [ 06/2018 – 07/2018 ]

#### **Tecnico FIDAL progetto "Scuole Aperte allo Sport"**

*Istituto Comprensivo Savona II, plesso scolastico "Pertini"* [ 03/2018 – 04/2018 ]

#### **Istruttore di Atletica Leggera categoria esordienti**

*Centro Atletica Celle Ligure* [ 2015 – 2019 ]

#### **Atleta di Atletica Leggera categorie da Junior a Senior**

*ASD Atletica Arcobaleno Savona* [ 2013 – 2019 ]

**Atleta di Atletica Leggera categorie Allievi e Junior**  
*S.S Trionfo Ligure* [ 2011 – 2012 ]

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

---

**Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute (L-22)**  
*Università degli Studi di Genova* [ 2013 – 2017 ]

Indirizzo: Genova (Italia)

**Diploma di Maturità Scientifica**  
*Liceo Scientifico Orazio Grassi* [ 2008 – 2013 ]

Indirizzo: Savona (Italia)

**Corso Nazionale Allenatori FIDAL**  
*Federazione Italiana di Atletica Leggera* [ 2019 ]

**Corso Istruttore FIDAL**  
*Federazione Italiana di Atletica Leggera* [ 2015 ]

**Diploma Nazionale Operatore Massaggio Sportivo**  
*Oligenesi* [ 2018 ]

**Attualmente iscritto al Master "Posturologia Clinica"**  
*Università di Pisa*

## **COMPETENZE LINGUISTICHE**

---

Lingua madre: **Italiano**

Altre lingue:

**Inglese**

**ASCOLTO B1 LETTURA B1 SCRITTURA B1**

**PRODUZIONE ORALE B1 INTERAZIONE ORALE B1**

## **PATENTE DI GUIDA**

---

**Patente di guida: A**

**Patente di guida: B**

## **COMPETENZE ORGANIZZATIVE**

---

**Capacità di formulare, elaborare, attuare e controllare un programma di allenamento**

**Ottime capacità organizzative**

## **COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI**

---

**Capacità di lavorare con altre figure professionali**

**Ottime capacità comunicative maturate con l'esperienza professionale**

**Ottime capacità di relazionarsi con atleti e clienti**

---

*Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".*